

# Pastel de Carne estilo Pizza

**Sirve:** 4 porciones

## Ingredientes

- 1 libra** pavo molido
- 3/4 taza** salsa de espagueti
- 1/4 taza** queso mozzarella, sin grasa
- 1/2 taza** pimiento verde picado
- 1/4 taza** cebolla picada

## Preparación

1. Ligeramente engrase un molde para pay de 9 pulgadas con aceite vegetal. Coloque el pavo molido sobre el molde y aplane bien el pavo.
2. Cubra el pavo con papel encerado. Cocine en microondas a máxima potencia; gire el plato 1/4 de vuelta después de 3 minutos. Cocine hasta que el pavo alcance una temperatura interna de 160 grados, alrededor de 5 minutos más. Drene el exceso de líquido  
O  
Coloque el pavo en el horno a 350 grados. Hornee hasta que el pavo alcance una temperatura interna de 160 grados, alrededor de 30 a 35 minutos. Drene el exceso de líquido.
3. Coloque las verduras, salsa de espagueti y queso.
4. Vuelva a colocar el pavo en el microondas o en el horno hasta que se derrita, de 1-2 minutos.

Ohio State University Cooperative Extension, Quick and Healthy Meals, Tips and Tools for Planning Meals for Your Family Cuyahoga County

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	220	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	25 g	
Carbohidrato	6 g	2%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	3.5 g	18%
Sodio	320 mg	13%